



# Senf

GRANUM SINAPIS

## BESONDERHEIT SAAT

---

- Vitamin B3
- Vitamin E
- Calcium
- Magnesium
- Selen
- Eisen
- Omega-3-Fettsäuren
  - 14g/100g
  - ausgewogenes Verhältnis zu Omega-6-Fettsäuren

## AUSSEHEN

---

- gelbe/schwarze , kleine, runde Körner

## WISSENSWERTES

---

- wurde bereits 3000Jahren in China genutzt

## VERWENDUNG - SAAT

---

- Kochen, braten, marinieren
- weiß, einlegen zB. Gewürzgurken
- Senf

## VERWENDUNG - ÖL

---

- kalte Küche
- Salat
- besonders beliebt in der indischen Küche
- Garen, Würzen und Marinieren von Gemüse
- Massageöl

## GESCHMACK

---

- milde Schärfe



LUFTMÜHLE RODERSDORF